



## あけましておめでとございます!

今朝はすっきり目覚めましたか? 冬休みは、お家の人と一緒に心も体もゆっくりできたでしょうか。

楽しい冬休みが終わり、いよいよまとめの時期になります。今年もみなさんの成長が楽しみです。まだまだ寒い日が続きますが、かぜやインフルエンザに負けないように、予防をしっかりしましょう! 笑顔いっぱいあふれる1年になりますように…。

## 生活リズムを取り戻そう

「土堂っ子 生活がんばりカード」の取組みを1月16日(火)~1月29日(月)に行います。冬休み中、夜遅くまで起きていたりして生活リズムを崩してしまった人は、早く学校生活のリズムを取り戻すようにしましょう。3学期は生活リズムを整えと共に体力づくりにも挑戦してもらう予定です。①運動する習慣を身につける、②運動を楽しむ、③電子メディア利用時間を減らす、の3つのねらいで取組んでいきます。

体力づくりの参考例を1月12日配付予定の『生活がんばりカード』の取組みについて(お願い)の裏面に載せていますので、自分がどんな体力づくりに挑戦してみるか考えてみてくださいね。日本スポーツ協会が開発している「アクティブチャイルドプログラム」で、他にもいろいろな体力づくりの方法が紹介されています。「令和5年度 土堂小学校」のクラスルームにアクティブチャイルドプログラムのアドレスをのせています。親子や友達とできる遊びがいろいろと紹介されているので、よければ参考にしてみてください。

### お家の中で体力づくりするときの注意点

- ① 柱やテーブルなど障害物の近くで行わない
- ② 部屋のなかを片付けてから行う、障害物の角などはクッションや座布団で覆う
- ③ できれば畳や柔らかい床の上で行う  
など安全な環境を整えて、けがのないようにしてください。



## あなたの健康お年玉は? 健康ポイントで確認しよう!

新年を迎えて、生活リズムを一新するチャンスです! 今の状況を確認して、あなたの健康お年玉はどれくらいかチェックしてみましょう。「できた」ものは3コイン、「ときどきできた」ものは2コイン、「まだ…」のものは0コインです。あなたの健康お年玉はどれくらいかな?

<p>あさ朝、つらくても頑張っておきられた!</p> <p><input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> ときどきできた <input type="checkbox"/> まだ…</p>	<p>あさ朝日を浴びて体内時計をリセット!</p> <p><input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> ときどきできた <input type="checkbox"/> まだ…</p>	<p>まいにち毎日の朝ご飯で元気をチャージ!</p> <p><input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> ときどきできた <input type="checkbox"/> まだ…</p>	<p>まいにち毎日、体を動かす習慣がある!</p> <p><input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> ときどきできた <input type="checkbox"/> まだ…</p>	<p>ゲームやスマホの時間は守っている!</p> <p><input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> ときどきできた <input type="checkbox"/> まだ…</p>	<p>ねん2024年健康お年玉</p> <p>___ コイン</p>
--	---	--	---	--	------------------------------------



暖房をつけた室内は、空気が乾燥してウイルスが活発になる環境になっています。次のことを意識して取り組むようにしましょう。

ていねいな **手洗い** で ウイルスを洗い流す



**うがい** でかぜの ウイルスを追い出す



**空気** の入れ替えを こまめにする

